

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

กรมอนามัยสิ่งแวดล้อม. (ม.ป.ป.). แผนสำรวจโรงอาหารในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: ฝ่าย  
สุขาภิบาลอาหาร กองอนามัยสิ่งแวดล้อม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร. (อัดสำเนา)  
กรณีการ วิจิตรสุนทร. (ม.ป.ป.). อาหารสำหรับเด็ก. กรุงเทพมหานคร: คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหิดล.

กองโภชนาการ, กรมอนามัย. 2542. รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศ  
ไทย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2538. นนทบุรี.

กองโภชนาการ. 2543. ตำรับอาหารเด็กก่อนวัยเรียน อายุ 1-6 ปี. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์  
การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

กองวิชาการสำนักงานทางการศึกษา, กรมอนามัยสิ่งแวดล้อม. (ม.ป.ป.). ฝึกปลอดจากสารพิษ.  
กรุงเทพมหานคร: กลุ่มงานสารสนเทศทางการศึกษา ฝ่ายแผนงานและสารสนเทศทางการ  
ศึกษา.

ไกรสิทธิ์ ดันดีศิริรินทร์. 2530. อาหารกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ: เมติดัลมีเดีย.

ค้วน ขาวหนู. 2522. โภชนาศาสตร์. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต.

คณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. 2529. อนามัยและโภชนาการเด็กเล็ก.  
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

คณะกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ. 2541. แผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติ ตามแผน  
พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540-2544). กรุงเทพมหานคร:  
(ม.ป.ท.). อนามัย, กรม. 2548. จดหมายข่าว.

จรรยา สุวรรณทัต. 2529. ทศนคติของปญ่าตายายและบิดามารดาที่มีต่อกันในเรื่อง การอบรม  
เลี้ยงดูเด็กและผลที่มีต่อลักษณะพฤติกรรมบางประการของเด็ก. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัย  
พฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

จริยาวัตร คมพัยค์ม และคณะ. 2526. รายงานการวิจัยเรื่องสภาวะโภชนาการและบริโภคนิสัย  
ของเด็กก่อนวัยเรียน เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: คณะ  
พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

ฉวีวรรณ กิณาวงศ์. 2533. การศึกษาเด็ก. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

- ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น. 2545. ตำราจิตเวชเด็กและวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: บียอนด์เอนเตอร์ไพรซ์.
- ชุติมา ศิริกุลชยานนท์. 2538. การตรวจร่างกายเด็กปฐมวัยในการดูแลสุขภาพเด็กแรกเกิด – 6 ปี สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หน้า 76-80. กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ดุษฎี สุทธิปริยาศรี. 2532. โภชนศาสตร์คลินิก. กรุงเทพมหานคร: โครงการตำราวิทยาศาสตร์ อุตสาหกรรม.
- ทวีรัสมิ์ ชนาคม. 2518. ตำราพัฒนาการเด็ก. สมาคมเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์.
- ทวีสิทธิ์ สิทธิกร. (ม.ป.ป.). หลักการจัดโครงการสุขภาพภายในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อักษราพิพัฒน์ จำกัด.
- นันทิยา เกิดวิชัย. 2532. ความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัยกับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการประถมศึกษา เขตการศึกษา 11. วิทยานิพนธ์ คุรุศาสตร์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พงษ์จิตต์ เกตุภู่งษ์. 2538. สภาพการจัดบริการเด็กก่อนวัยเรียนของเอกชนในเขตการศึกษา 5. ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พจณี เทียมศักดิ์. 2535. การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการของผู้ปกครองในการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พนมพร ศิริภาพร. 2537. ผลของโครงการประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารที่มีต่อพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กวัยอนุบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชา ประถม บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรเทพ ศิริวนารังสรรค์. 2544. สุขภาพจิตไทย พ.ศ. 2543 – 2544. พิมพ์ครั้งที่ 7 นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- พุทธชาติ นาคเรือง. 2541. การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- เพ็ญศรี พิชัยศนิธ. (ม.ป.ป.). **อนามัยครอบครัว**. ภาควิชาอนามัยแม่และเด็กคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ภารดี เต็มเจริญ. 2530. **รายงานผลการวิจัยเรื่องภาวะโภชนาการและนิสัยการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร**. กรุงเทพมหานคร: คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประสานสุข สุชาติานนท์. (ม.ป.ป.). **หนังสือเรียนด้วยตนเองพร้อมข้อสอบ หมวดวิชาพื้นฐานวิชาอาชีพสาขาคหกรรม (HM 30)**. กรุงเทพมหานคร: (ม.ป.ท.).
- ปาหนัน บุญ-หลง. 2523. **โภชนาการ**. กรุงเทพมหานคร: มาร์เก็ตติ้งมีเดีย.
- ปรากฏ ประภาศิริ. 2540. **การส่งเสริมโภชนาการในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอโพนสวรรค์ นครพนม**. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตร์ ภาควิชาสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปราณี แก้วเจริญ. 2541. **โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย**. ใน เอกสารการสอนชุดวิชาฝึกอบรมครูและผู้เกี่ยวข้องของกรมการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย หน่วยที่ 3. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ไพโรจน์ นิงสานนท์. 2519. **รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องสาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมมารักกินของคนไทย**. กรุงเทพมหานคร: เทคนิค 13.:
- มณีรัตน์ สุขโชติรัตน์. 2545. **คลอจดง่ายคู่มือการเตรียมร่างกายและจิตใจไว้คลอดบุตร**. 5,000 เล่ม. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เมธี ปิลันธนานนท์. 2528. **การวางแผนอาคารสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกทางการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ยุวดี กาญจนนัษฐติ. 2528. **โภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย**. ใน เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาการจัดการศูนย์และโรงเรียนปฐมวัยศึกษา หน่วยที่ 11. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เยาวพา เดชะคุปต์. 2542. **การศึกษาปฐมวัย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แม็ค.
- รสสุคนธ์ วัฒนรุกษ์. 2545. **สภาพและปัญหาการส่งเสริมสุขภาพอนามัยเด็กวัยอนุบาลของโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- รุ่งวิทย์ มาศงามเมือง. 2541. **อาหารการกินและการเป็นนอนพยาธิ : มุมมองทางมนุษยวิทยา**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาเวชศาสตร์สังคมและสิ่งแวดล้อม คณะเวชศาสตร์ เขตร่อน มหาวิทยาลัยมหิดล.
- รุ่งวิทย์ มาศงามเมือง และวิจิตร พุ่งลัดดา. 2530. "พฤติกรรมการบริโภคที่มีความสัมพันธ์กับการเป็นโรคพยาธิใบไม้ในตับ กรณีศึกษาบ้านห้วง จังหวัดขอนแก่น," โภชนาการ 21( 2 ) : 114 – 128 ; เมษายน – มิถุนายน.
- เรณู โกยสุโข. 2534. **การส่งเสริมอุตสาหกรรมการผลิตยาเพื่อการพึ่งตนเองในอนาคต**. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร.
- วนิดา เสนีเศรษฐ และคณะ. 2530. **คู่มือแบบเรียนและแนวทดสอบหมวดวิชาคหกรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์.
- วัฒนา ประทุมสินธุ์. 2516. **ตำราวิชาการถนอมอาหาร**. กรุงเทพฯ: ประสานมิตร. พิมพ์ครั้งที่ 3.
- วันเพ็ญ บุญประกอบ. 2527. **ช่วยพ่อแม่แก้ปัญหา : เด็กกินยาก เด็กกับความกลัว เด็กก้อกวน**. กรุงเทพฯ: หน่วยจิตเวชเด็ก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลศิริราช.
- วารุณี บินทสันต์. 2525. **จิตวิทยาครอบครัวและสวัสดิภาพเด็ก**. กรุงเทพฯ: แผนกสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วิชัย ต้นไฟจิตร. 2530. **โภชนาการเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรสมัย.
- วินัย ดะห์สัน. 2544. **ปัญหาโภชนาการของเด็กยุคใหม่ ( จุลสาร ) 2542 อาหาร โภชนาการ และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร** กรุงเทพฯ : ฝ่ายเอกสารและตำรา คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิไล วัฒนา. 2529. **อนามัยแม่และเด็ก**. ตำราเอกสารวิชาการ หน่วยศึกษานิเทศน์ กรมการฝึกหัดครู.
- วิณะ วีระไวทยะ. 2522. **บทความด้านอาหารและโภชนาการ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิมพ์เนศ.
- สันติภาพ ไชยวงศ์เกียรติ และ ไพโรจน์ นิงสานนท์. 2539. **คู่มือไมเกรน**. กรุงเทพฯ: ไกล่หมอ.
- สุชา จันทน์เอม. 2541. **จิตวิทยาเด็ก**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. 2542. **โภชนาการสำหรับครอบครัวและผู้ป่วย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- หรรษา นิลวิเชียร. 2535. **ปฐมวัยศึกษา : หลักสูตรและแนวปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- อบเชย วงศ์ทอง. 2542. **โภชนศาสตร์ครอบครัว**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อารี วัลยะเสวีและคณะ. 2525. โรคโภชนาการ. กรุงเทพฯ: สันประสิทธิ์การพิมพ์.

### ภาษาอังกฤษ

Bogert , and Others. 1973. Nutrition and physical fitness. Philadelphia W.B. saunders.

Epstein , L.H. 1996. Family based behavioural intervention for obese children .

International Jarnal of obesity 20 ( 1996 ): 14-21.

Jelliffe , B.B. 1985. Effect of malnutrition on behavioral and social development

inproceedings of western hemisphere nutrition congre SS. Chicago American .

Medical Association.

Oliver. 2002. Understanding your child's temperament. America : The Ohio State University.

Piaget , J. and Inhelder , B. 1969. The psychology of the child. New york : Basic

Books.

Ruth , M. Leverton. 1966. Food becomes You.

Shell. 2003. The hungry gene. America : Grove Place.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ดร. ประนอม รอดคำดี  
รองคณบดีฝ่ายกิจการนิสิต อาจารย์ประจำสาขาวิชาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ ดร. เอมอัชมา วัฒนปรานนท์  
อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขภาพศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. อาจารย์สุกัญญา กาญจนกิจ  
อาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี  
การศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข  
รายชื่อโรงเรียน

## รายชื่อโรงเรียน

เขตพื้นที่การศึกษาของกรุงเทพมหานคร 1เขตพื้นที่ราชเทวี

1. โรงเรียนพญาไท
2. โรงเรียนวัดดิหงสาวราม

เขตพื้นที่บางรัก

1. โรงเรียนวัดหัวลำโพง
2. โรงเรียนอนุบาลเสริมมิตร
3. โรงเรียนเปล่งประสิทธิ์

เขตพื้นที่ป้อมปราบศัตรูพ่าย

1. โรงเรียนวัดพลับพลาชัย

เขตพื้นที่การศึกษากทมกรุงเทพมหานคร 2เขตพื้นที่ห้วยขวาง

1. โรงเรียนอนุบาลสีชมพู
2. โรงเรียนอนุบาลบุญรักษ์

เขตพื้นที่จตุจักร

1. โรงเรียนอนุบาลทับทอง

เขตพื้นที่วังทองหลาง

1. โรงเรียนอนุบาลลาดพร้าว

เขตพื้นที่การศึกษากทมกรุงเทพมหานคร 3เขตพื้นที่ภาษีเจริญ

1. โรงเรียนอนุบาลบ้านสวน

เขตพื้นที่บางกอกน้อย

1. โรงเรียนอนุบาลมีลำไย
2. โรงเรียนมงกุฎวิจิตรวิทยา

เขตพื้นที่ธนบุรี

1. โรงเรียนวัดประยูรวงศาวาส
2. โรงเรียนกงลิ้งชัน

## ภาคผนวก ค

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามผู้ประกอบการเกี่ยวกับความคิดเห็นด้านโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาล  
ในกรุงเทพมหานคร
2. แบบสัมภาษณ์ผู้ประกอบการ เรื่องความคิดเห็นด้านโภชนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนัก  
ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและเกินเกณฑ์มาตรฐาน ในกรุงเทพมหานคร
3. แบบสังเกตการเลือกอาหารของเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและเกิน  
เกณฑ์มาตรฐาน ในกรุงเทพมหานคร

## แบบสอบถามสำหรับผู้ปกครอง

### เรื่อง

การศึกษาความคิดเห็นด้านโภชนาการสำหรับเด็กของผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ในกรุงเทพมหานคร

### คำชี้แจง

1. การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความคิดเห็นด้านโภชนาการสำหรับเด็กของผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานในด้านโภชนาการสำหรับเด็ก การปฏิบัติตัวของผู้ปกครอง และองค์ประกอบอื่น ๆ ที่มีผลต่อการปฏิบัติตัวของพ่อแม่
2. แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งเป็น 2 ตอน คือ
  - ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามและข้อมูลทั่วไป
  - ตอนที่ 2 ความคิดเห็น การปฏิบัติตัวของผู้ปกครอง และองค์ประกอบอื่น ๆ ที่มีผลต่อการปฏิบัติตัวของพ่อแม่
3. กรุณาตอบคำถามทุกข้อ แบบสอบถามนี้จะใช้เป็นข้อมูลสำหรับงานวิจัยเท่านั้น คำตอบทุกคำตอบจะเก็บเป็นความลับ ไม่มีผลต่อผู้ให้ข้อมูลทั้งด้านส่วนตัว และการปฏิบัติงานใด ๆ ทั้งสิ้น

ขอขอบพระคุณอย่างสูงที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

นางสาววิไลวรรณ กลิ่นถาวร

ผู้วิจัย

กรุณาส่งคืน.....

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดขีดเครื่องหมาย / ลงใน ( ) หน้าข้อความ และเติมข้อความลงในช่องว่างให้ถูกต้องตรงความเป็นจริง

1. ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ปกครอง

1.1 เพศ

- ( ) หญิง ( ) ชาย

1.2 อายุ

- ( ) ต่ำกว่า 21 ปี ( ) 41 - 50 ปี  
 ( ) 21 - 30 ปี ( ) 51 ปีขึ้นไป  
 ( ) 31 - 40 ปี

1.3 วุฒิการศึกษา

- ( ) ประถมศึกษา ( ) ปริญญาตรี สาขา.....  
 ( ) มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า ( ) สูงกว่าปริญญาตรี (โปรดระบุ)  
 ( ) อนุปริญญาตรีหรือเทียบเท่า

1.4 อาชีพ

- ( ) ค้าขาย ( ) รับราชการ (โปรดระบุ).....  
 ( ) รับจ้าง ( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....  
 ( ) พนักงานรัฐวิสาหกิจ

1.5 เกี่ยวข้องกับนักเรียนโดยเป็น

- ( ) บิดา  
 ( ) มารดา  
 ( ) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

2. ข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียนในความดูแลของท่าน

2.1 อายุ.....ปี.....เดือน

2.2 เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

2.3 น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

2.4 นักเรียนกำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่.....

2.5 นักเรียนเป็นบุตรคนที่.....ซึ่งมีพี่น้อง (รวมกับนักเรียนด้วย) .....คน

2.6 ปัจจุบันนักเรียนอาศัยอยู่กับ

- ( ) บิดามารดา ( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2 โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่าท่านเห็นด้วยตามรายการเหล่านี้หรือไม่ แล้ว  
ขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างของแต่ละข้อ

1. ท่านเห็นด้วยหรือไม่กับข้อความต่อไปนี้

ชนิดและปริมาณของอาหาร	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. เด็กวัยนี้ควรได้รับสารอาหารที่ให้พลังงานมาก ควรให้เด็กได้กินข้าว 3 ถ้วยตวง ต่อวัน				
2. ให้เด็กทานบะหมี่แห้งสำเร็จรูป ได้วันละ 1 ถูง				
3. ให้เด็กทานขนมหวาน เช่น กัล้วยบวชชี ข้าว เหนียวเปียกถั่วดำ ถั่วเขียวต้มน้ำตาล สัปดาห์ ละ 3 ครั้ง				
4. หลังจากทานข้าวเสร็จให้เด็กทานทอฟฟี่ ลูก อม ได้วันละ 1 เม็ด				
5. ให้เด็กทานเนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น หมู วัว ไก่ วัน ละประมาณ 1 ถ้วยตวง				
6. ให้เด็กทานผลไม้ดอง เช่น ฝรั่ง มะยมดอง วัน ละ 1 ถูง				
7. ให้เด็กทานเครื่องในสัตว์สัปดาห์ละ ¼ ถ้วย ตวง				
8. อาหารทอด หรือผัด ใช้น้ำมันวันละ 2 ช้อนโต๊ะ				
9. ให้เด็กทานข้าวเกรียบทอดวันละ 1 ถูงเล็ก				
10. ให้เด็กทานนมสด นมถั่วเหลือง วันละ 3 แก้ว หรือ 3 กล่อง				
11. ให้เด็กทานอาหารประเภทไข่ เช่น ไข่ไก่ โดยเฉพาะไข่แดง วันละ 1 ฟอง				
12. ให้เด็กทานอาหารทะเล เช่น ปลา ปู กุ้ง หอย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง				
13. ให้เด็กทานถั่วต่างๆ เช่น ถั่วลิสง ถั่วเหลือง วัน ละ 1 ช้อนโต๊ะ				

## 2. ท่านเห็นด้วยหรือไม่กับข้อความต่อไปนี้

รายการ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. อาหารที่จัดให้กับเด็กควรจะเน้นเนื้อ นม ไข่ มากที่สุด</li> <li>2. เวลาที่เด็กเป็นแผลไม่ควรให้เด็กรับประทานไข่ และเนื้อ</li> <li>3. ให้เด็กดื่มน้ำหวานเมื่อเด็กกระหาย</li> <li>4. ไม่ควรให้เด็กรับประทานอาหารทะเลเพราะ เป็นของแสลงสำหรับเด็ก</li> <li>5. ไม่ควรให้เด็กรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด เพราะจะทำให้อ้วน</li> <li>6. ให้เด็กรับประทานข้าวขาวเพราะทำให้เด็ก ง่ายขึ้น</li> <li>7. เด็กไม่ควรรับประทานเครื่องในไก่จะทำให้เป็น เด็กดี</li> <li>8. ไม่ควรให้เด็กกินกับข้าวมาก ๆ เพราะจะทำให้ เป็นตานขโมย</li> <li>9. ตับไก่ช่วยแก้โรคตาฟางในเด็ก</li> <li>10. เด็กควรกินเนื้อ กินปลา มาก ๆ</li> <li>11. เด็กไม่ควรกินผักสด เพราะจะทำให้ท้องอืด</li> <li>12. ควรงดอาหารที่มีไขมันให้กับเด็กอ้วน</li> <li>13. นมเป็นอาหารเสริมเหมาะแก่วัยเด็กเท่านั้น</li> <li>14. ไอศกรีม ขนมหวาน ลูกอม ขนมเค้ก เป็นอาหาร ว่างที่ควรจัดให้เด็กรับประทาน</li> <li>15. การกินอาหารที่มีไขมันน้อยลงเป็นวิธีป้องกัน การเกิดโรคอ้วนได้ดีกว่าการออกกำลังกาย</li> <li>16. ท่านมักมีขนมขบเคี้ยวติดบ้าน</li> </ol>				

## 3. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อข้อความต่อไปนี้

รายการ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. เด็กอายุ 1 – 2 ปีอ้วนหน่อยจะไม่ใช่โรคง่ายเหมือนเด็กผอม				
2. เด็กอายุ 3 – 5 ปี เสี่ยงต่อการเป็นโรคขาดสารอาหารได้ง่าย				
3. เมื่อเด็กไม่สบาย น้ำหนักตัวของเด็กจะลดลงเร็ว จึงควรให้เด็กอ้วนไว้ก่อน				
4. เด็กเล็กอ้วนดูแล้วน่ารัก น่าเข้าไปกอด				
5. เด็กผอมเมื่อโตขึ้นจะรูปร่างดี				
6. เด็กอ้วนมักมีสุขภาพแข็งแรงกว่าเด็กผอม				
7. เด็กอ้วนมักถูกเพื่อน ๆ ล้อเลียน ทำให้ไม่มั่นใจในการอยู่ร่วมกันกับเพื่อน				
8. เด็กที่มีรูปร่างผอมซิด มักเป็นโรคขาดสารอาหาร				
9. เด็กอ้วนมักจะเข้าในการทำกิจกรรมต่าง ๆ				
10. เด็กผอมแข็งแรงไม่ป่วยง่าย				
11. เด็กอ้วนมักถูกยกยอมรับให้เป็นผู้นำ				
12. เด็กอ้วนไม่ได้อยู่ที่การรับประทานอาหาร				
13. เด็กผอมมักจะเข้าในการทำกิจกรรมต่าง ๆ				
14. เด็กอ้วนโตขึ้นจะผอมเอง				
15. ความอ้วนของเด็กไม่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตในภายหลัง				
16. ความผอมของเด็กไม่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตในภายหลัง				
17. เด็กผอมไม่ได้อยู่ที่การรับประทานอาหาร				



## แบบสัมภาษณ์ผู้ปกครอง

### เรื่อง

การศึกษาความคิดเห็นด้านโภชนาการสำหรับเด็กของผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ในกรุงเทพมหานคร

### คำชี้แจง

1. ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ฉบับนี้คือผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ในกรุงเทพมหานคร

2. การสัมภาษณ์เป็นการสัมภาษณ์รายบุคคลมีการกำหนดคำถามไว้อย่าง

### ชัดเจน

3. ลักษณะของแบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามและข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 ความคิดเห็น การปฏิบัติตัวของผู้ปกครอง และองค์ประกอบ

อื่นๆ ที่มีผลต่อการปฏิบัติตัวของพ่อแม่

4. กรุณาตอบคำถามทุกข้อ แบบสัมภาษณ์นี้จะใช้เป็นข้อมูลสำหรับงานวิจัยเท่านั้น

คำตอบทุกคำตอบจะเก็บเป็นความลับ ไม่มีผลต่อผู้ให้ข้อมูลทั้งด้านส่วนตัวและการปฏิบัติงานใด ๆ ทั้งสิ้น

ขอขอบพระคุณอย่างสูงที่ให้ความร่วมมือในการให้สัมภาษณ์

นางสาววิไลวรรณ กลิ่นถาวร

ผู้วิจัย

## ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

- 
1. ชื่อ.....
  2. เพศ.....
  3. อายุ.....ปี
  4. อาชีพ.....
  5. เกี่ยวข้องกับเด็กโดยเป็น.....
  6. เด็กในความดูแลของท่านอายุ.....ปี.....เดือน
  7. เพศ.....
  8. เด็กกำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่.....
  9. เด็กเป็นบุตรคนที่.....ซึ่งมีพี่น้อง (รวมกับเด็กด้วย).....คน
  10. เด็กมีน้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

ตอนที่ 2 ความคิดเห็น การปฏิบัติตัวของผู้ปกครอง และองค์ประกอบอื่น ๆ ที่มีผลต่อการปฏิบัติตัวของผู้ปกครอง

1. ให้ท่านช่วยเล่าเรื่องการรับประทานอาหารของลูกตั้งแต่แรกเกิดถึงปัจจุบัน ว่ามีนิสัยการรับประทานอาหารอย่างไรบ้าง ( ลูกของท่านรับประทานอาหารง่าย / ยาก รับประทานใน ปริมาณมาก / น้อย ลูกของท่านต้องบังคับให้รับประทานอาหารทุกมื้อ หรือไม่ต้องบังคับเลย )

2. ท่านมีหลักในการจัดอาหารและเลือกอาหารให้ลูกของท่านอย่างไร

3. อาหารที่ท่านจัดให้ลูกของท่านรับประทานเป็นประจำคืออะไร ทำไมท่านถึงให้ลูกรับประทานอาหารชนิดนั้น

4. อาหารอะไรที่จะไม่ให้ลูกทานบ้าง เพราะอะไร

5. ท่านคิดว่าลูกของท่านพอใจกับอาหารที่ท่านจัดให้ หรือไม่ อย่างไร และถ้าท่านจัดอาหารให้กับลูกของท่านแล้ว ลูกของท่านไม่รับประทานอาหาร ท่านมีวิธีการในการแก้ปัญหาอย่างไร

6. ท่านคิดว่าลูกของท่านรับประทานอาหารได้เหมาะสมกับปริมาณอาหารที่เด็กควรได้รับหรือไม่อย่างไร

7. ท่านคิดว่าลูกของท่านรับประทานอาหารได้ครบ 5 หมู่หรือไม่ และท่านมีวิธีแก้ไขปัญห  
อย่างไร และได้ผลหรือไม่อย่างไร

.....

.....

.....

8. มีองค์ประกอบใดบ้างที่มีผลต่อการรับประทานอาหารของลูก / การจัดอาหารให้กับลูก ( เวลา / ระยะทาง / ตัวเด็ก )

.....

.....

.....

9. ท่านอยากให้ลูกของท่านผอม / อ้วน เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

10. ท่านคิดว่าลูกท่านมีรูปร่างอย่างไร ( อ้วน / พอดี / ผอม ) เพราะอะไร

.....

.....

.....

11. ท่านคิดว่ารูปร่างอ้วน / ผอม จะมีผลต่อเด็กอย่างไร ทั้งในระยะสั้น และระยะยาว

.....

.....

.....

12. เมื่อท่านคิดว่ารูปร่างอ้วน / ผอมมีผลต่อเด็กทั้งในระยะสั้นและระยะยาวแล้ว ท่านมีวิธีการ  
แก้ปัญหาอย่างไร

.....

.....

.....

13. ท่านมีวิธีการสอนลูกในเรื่องต่อไปนี้ อย่างเป็นอย่างไรบ้าง

13.1 การเลือกอาหาร / การหลีกเลี่ยงอาหาร.....

13.2 นิสัยการกิน.....

13.3 มารยาทในการรับประทานอาหาร.....

14. เรื่องใดบ้างที่ท่านคิดว่าท่านเป็นแบบอย่างสำหรับเด็กเกี่ยวกับอาหารและการบริโภคอาหารสำหรับเด็ก

.....

.....

.....

15. ท่านคิดว่าอะไรเป็นสิ่งที่ท่านกังวลมากที่สุดเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการ ( การรับประทานอาหาร การเลือกอาหาร ) ของลูก แล้วท่านมีวิธีการแก้ปัญหอย่างไร

.....

.....

.....

16. ให้ท่านบอกรายการอาหารที่ลูกของท่านรับประทาน ใน 1 สัปดาห์

.....

.....

.....

**แบบสังเกตการเลือกอาหารของเด็กวัยอนุบาล  
ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน หรือต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ในกรุงเทพมหานคร**

คำชี้แจง

แบบสังเกตการเลือกอาหารของเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน หรือต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ในกรุงเทพมหานครฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ใช้ในการบันทึกพฤติกรรมการเลือกอาหารแต่ละประเภทของเด็ก ได้แก่ อาหารคาว อาหารหวาน ผลไม้

วิธีการใช้แบบจดบันทึกการสังเกตการเลือกอาหารฯ

1. ครูผู้ที่ใช้แบบจดบันทึกการสังเกตการเลือกอาหารฯ ต้องศึกษาแบบจดบันทึกการสังเกตการเลือกอาหารฯ ให้เข้าใจก่อนเริ่มใช้
2. ครูผู้ที่ใช้แบบจดบันทึกการสังเกตการเลือกอาหารฯ จะต้องศึกษาและดูรูปภาพของอาหารประเภทต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยจัดเตรียม ให้เข้าใจก่อนเริ่มให้เด็กเลือก
3. ครูผู้ที่ใช้แบบจดบันทึกการสังเกตการเลือกอาหารฯ กรอกรายละเอียดข้อมูลทั่วไปของเด็กก่อนทำการบันทึกการสังเกต
4. ครูผู้ที่ใช้แบบจดบันทึกการสังเกตการเลือกอาหารฯ นำรูปภาพที่ผู้วิจัยจัดเตรียมไว้ออกมาให้เด็กได้เลือก โดยนำรูปภาพออกมาทีละ 6 ภาพของอาหารแต่ละประเภท เช่น ครั้งที่ 1 อาหารคาวที่เหมาะสมสำหรับเด็ก 3 อย่าง อาหารคาวที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก 3 อย่าง รวม 6 อย่างโดยให้เด็กเลือก 3 อย่าง ทำไป 3 ครั้ง ก็จะได้อาหารที่เด็กเลือก 9 อย่าง
5. ครูผู้ที่ใช้แบบจดบันทึกการสังเกตการเลือกอาหารฯ บันทึกอาหารที่เด็กเลือกให้ครบทั้ง 3 ประเภท

**แบบสังเกตการเลือกอาหารของเด็กวัยอนุบาล  
ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน หรือต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ในกรุงเทพมหานคร**

ชื่อเด็ก..... อายุ.....ปี.....เดือน โรงเรียน  
.....เริ่มสัมภาษณ์เวลา.....สิ้นสุดเวลา.....

อาหารที่เหมาะสม	อาหารที่ไม่เหมาะสม	หมายเหตุ
<b>อาหารคาว</b>		
ครั้งที่ 1		
..... ข้าวต้มทรงเครื่อง	..... ข้าวมันไก่	
..... ข้าวผัดอเมริกัน	..... ข้าวขาหมู	
..... ข้าวไข่ตุ๋น	..... ข้าวหมูทอด	
ครั้งที่ 2		
..... ข้าวคอกกะปิ	..... ข้าวหมูปั้น	
..... ข้าวผัดผัก	..... ผักชุบแป้งทอด	
..... ผัดหมั๊กกะโรนี	..... ข้าวไส้กรอก	
ครั้งที่ 3		
..... อเมริกัน Breakfast	..... ข้าวไข่เจียว	
..... ชุปหมั๊กกะโรนี	..... ข้าวไส้กรอก	
..... แชนวิซทูน่า	..... ข้าวปลาทอด	
<b>อาหารหวาน</b>		
ครั้งที่ 1		
..... เจาก๊วย	..... เยลลี่สำเร็จรูป	
..... สาคุ	..... เค้กรสต่าง ๆ	
..... กล้วยบวขี้	..... ทองหยอด	
ครั้งที่ 2		
..... บวขี้กทอง	..... ฝอยทอง	
..... ต้มถั่วเขียว	..... ไอศกรีม	
..... ต้มลูกเดี๋ย	..... พาย	

ครั้งที่ 3 ..... ข้าวเหนียวแก้วดำ ..... ลอดช่องน้ำกะทิ	..... ขนมกรอบกรอบ ..... ของทอดต่าง ๆ	
ผลไม้ (ครั้งเดียว) ..... ส้ม ..... สับปะรด ..... ..... ฝรั่ง ..... แดงโม ..... กส้วย ..... ..... ชมพู ..... มะละกอ ..... องุ่น .....	..... ผลไม้กระป๋อง ..... ผลไม้ดอง	



### ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาววิไลวรรณ กลิ่นถาวร เกิดเมื่อวันที่ 8 ตุลาคม พ.ศ.2523 ที่จังหวัดเชียงใหม่ สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีครุศาสตรบัณฑิต สาขาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เมื่อปีการศึกษา 2544 และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญา ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2545

